

筋肉量の低下を防ぐためには 筋トレが必要

中高年以上の人の筋肉量は加齢によって減少する

筋肉量は、30～40代をピークにその後は加齢によって徐々に減少していきます。高齢者の中には、日々の運動習慣としてウォーキングをする人が多いと思いますが、ウォーキングは有酸素運動としては有効であるものの、筋肉量の減少を抑える効果は期待できません。加齢による筋肉量の減少を食い止めるためには、足の筋肉に大きな負荷をかける筋力トレーニングが必要不可欠なのです。

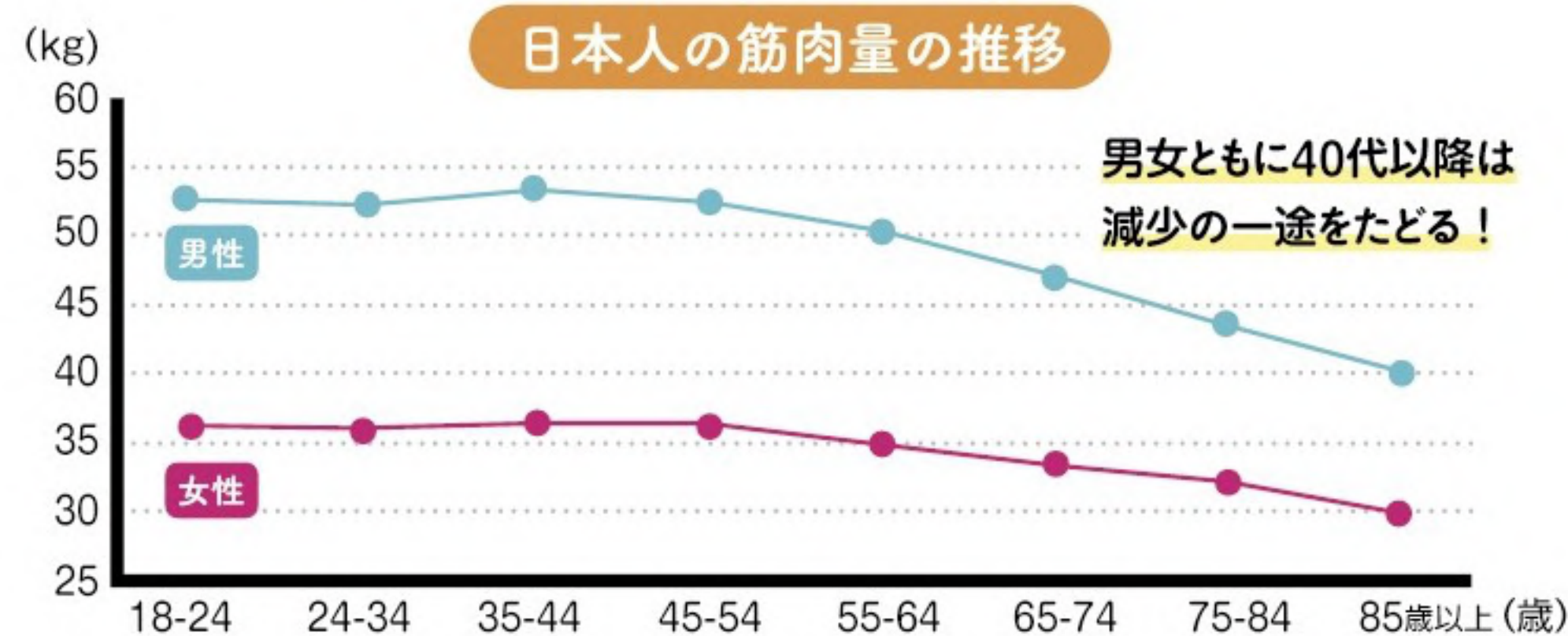
有酸素運動



筋力トレーニング



ウォーキングだけでなく、筋力トレーニングも合わせておこない、筋肉量を維持しましょう！



出典: 老年医学会『日本人筋肉量の加齢による特徴』(2010)を参考に作成

有酸素運動だけでは筋肉量は減少する！

ウォーキングだけでは足の筋肉は衰える

歩くだけでは人間はどんどん衰える

日常生活における運動習慣の有無を問われたとき、「毎日、ウォーキングをしています」

と答える方が多いと思います。ウォーキングは、特別な道具も不要で手軽におこなえ、散歩として趣味のように楽しみながら続けることができます。

歩くことはとてもいい運動なのですが、実は歩くだけでは人間はどんどん衰えてしまい、やがて歩けなくなってしまうんです。このことを知らない人は残念ながらとても多いです。

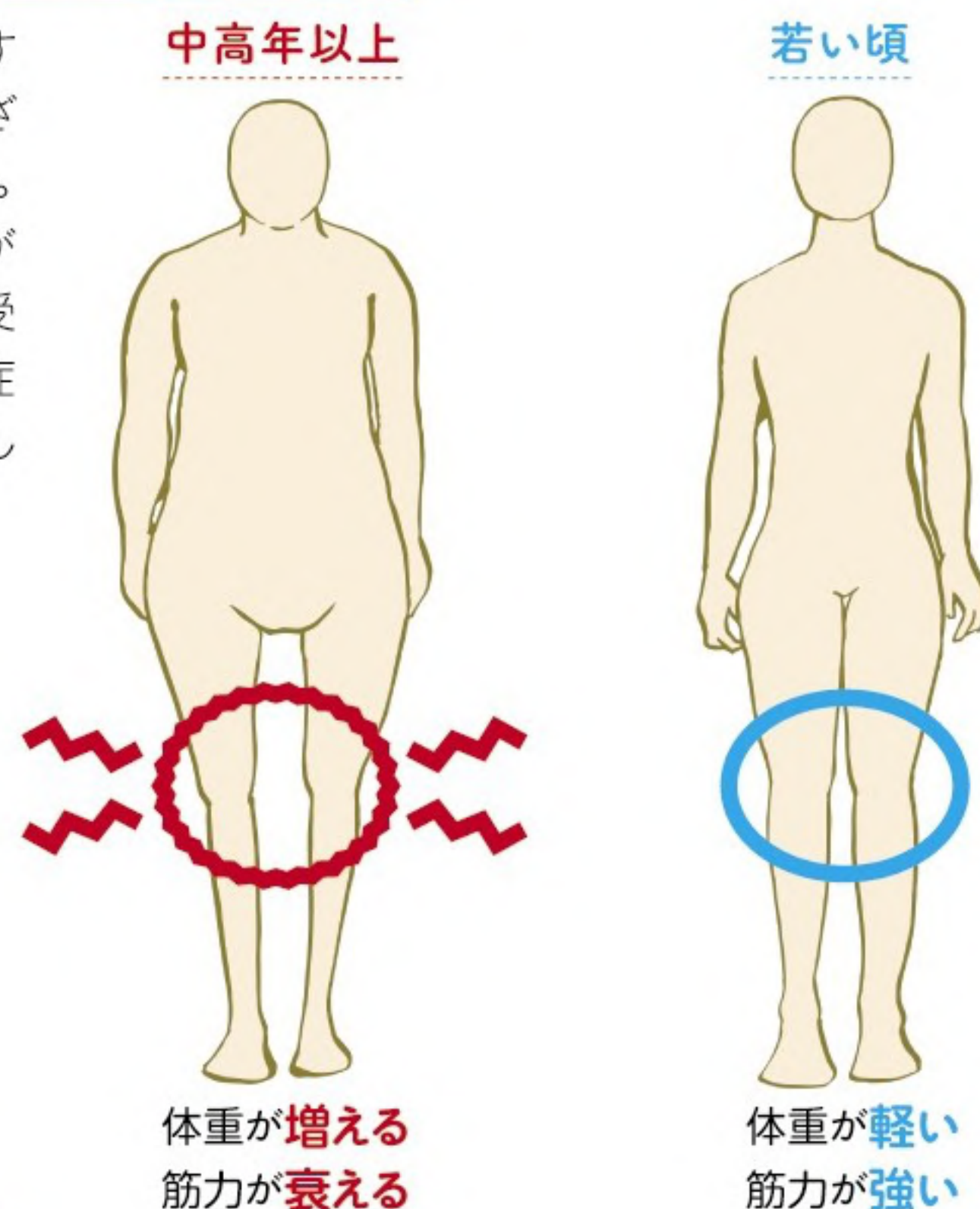
ウォーキングやジョギング、サイクリング、水泳など、ある程度長い時間続けられる運動のことを有酸素

運動といいます。有酸素運動は、体内の糖や脂肪を酸素とともに燃やし、ATP（アデノシン三リン酸）と呼ばれる生命活動に必要なエネルギーとなる物質を生み出します。ただし、一般的なウォーキングだけでは、有酸素運動による健康効果は得られても、足の筋肉にかかる負荷が小さ過ぎて筋力アップにはなりません。左のグラフのとおり、日本人の筋肉量は30～40代でピークを迎えて、その後は徐々に減少していきます。つまり、日々の運動がウォーキングだけでは現存する筋肉量を維持することはできないのです。加齢による筋肉量の減少を食い止めるために、筋力トレーニングは必要不可欠なのです。

ひざ痛は女性になりやすい

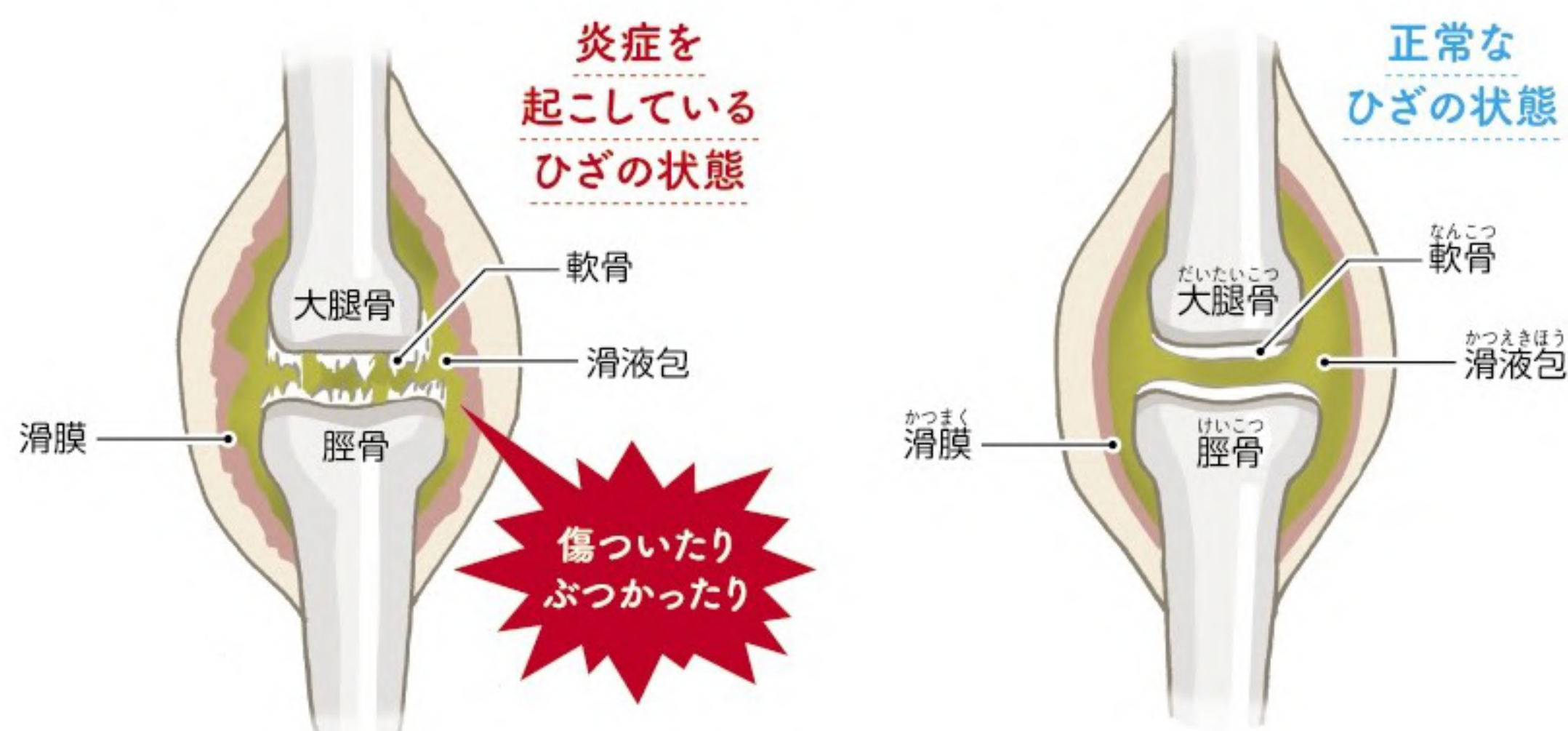
加齢によってひざへの負担が増大

年齢とともに代謝が低下するため、太りやすくなり、ひざへの負担が大きくなります。男性に比べて脚の筋力が弱い女性は、その影響を受けやすく、変形性膝関節症などによるひざ痛を発症しやすいのです。



変形性膝関節症

体重の増加や加齢による衰弱、外傷などにより、ひざ関節の軟骨、滑液包、滑膜などがすり減り、骨や神経同士がぶつかったり、軟骨のかけらが滑膜を刺激して炎症を起こすことで、ひざが痛みます。



悪化すると歩行が困難に！

中高年女性にひざ痛が多い理由

原因は体重の増加と足の筋力の衰え

ひざの痛みの原因はさまざまですが、特に高齢者に多いのは変形性膝関節症です。

40歳以上の中高年になると、体重が増加しやすいだけでなく、筋力も徐々に衰えていきます。変形性膝関節症は、体重の増加や加齢による衰弱、外傷などによって、体を支えるひざ関節の軟骨、滑液包、滑膜などがすり減ることによって発症します。

むき出しになった骨や神経がぶつかったり、軟骨のかけらが滑膜を刺激して炎症を起こすことにより、ひざに強い痛みが出ます。

さらには、滑膜が炎症を起こすことによって、潤滑

油の役割を果たす組織液（滑液）が過剰に分泌され、ひざ関節に水が溜まることでも痛みが生じます。病状が進行すると歩行が困難になるケースも多く、人工関節に置換する手術などが必要になる場合もあります。

また、一般的に男性と比較すると、女性はもともと脚の筋力が弱い上に、加齢による体重の増加と足の筋力の衰弱を併発する人が少なくなく、変形性膝関節症を発症しやすい傾向があります。

変形性膝関節症を予防・改善するためには、肥満を解消してひざへの負担を軽減するだけでなく、同時にひざを支える周辺の筋力をトレーニングで鍛えて増強することも重要です。

回数は、
無理のない範囲で
少しずつ増やす



2 45°の高さまで
左右の足を交互に
合計30回上げ下げする

／リズミカルに！／



足を上げ過ぎるのはNG!



1 枕に上半身全体をのせて、
うつぶせに寝る。
両手を重ねて、その上に頭をのせる
※枕の代わりにクッションを使用してもよい

オモリの準備と
足への結びつけ方は
38ページ参照



枕やクッションを用意する



枕やクッションは、ともに高反発のものなど
硬めのものがよい

トレーニング③

自分の足で立てるようになる

オモリを使って「ゆっくりバタ足」運動

1日3セット
おこなう



3 左足も同様に
おこなう。
2～3を
10回くり返す



2 右足を床から
5cm上げて、1分保つ。
その後、足を下ろす



1 深めにイスに座り、
両足の上にオモリを乗せる

オモリの準備は
37ページ参照

オモリを使って「足上げ」運動

トレーニング④

階段がラクラク上がれるようになる！



つま先を上げるのはNG！

つま先だけを上げると
足首を痛める原因に



足の甲のオモリを、
足首から先全体で
持ち上げるイメージ

浅く座るのはNG！



背もたれに背中を
つけて深く座る

